

# 健康づくりだより

平成26年9月16日発行

健康づくり課

☎229-3310 FAX 229-3287

保健センターでは、各年代を通して健康づくりができるように、健康相談、健康教室や電話相談を実施しています。お気軽にご利用ください。

保健センター名	問い合わせ	保健センター名	問い合わせ
中央	☎229-3164	安濃	☎268-5800
久居	☎255-8864	香良洲	☎292-4183
河芸	☎245-1212	一志	☎295-0112
芸濃	☎266-2520	白山	☎262-7294
美里	☎279-8128	美杉	☎272-8089

## 健康相談

保健師による相談や血圧測定などを行います。

**対象** 成人

**定員** 先着各3人

**申し込み** 9月24日(水)から各保健センターへ

ところ(保健センター名)	とき(10月)
芸濃	15日(水)13:30~15:00
美里	24日(金)9:30~11:00
香良洲	1日(水)13:30~15:00
白山	21日(火)9:30~11:00

## 栄養士による栄養相談

**対象** 成人

**定員** 先着各3人

**申し込み** 9月24日(水)から各保健センターへ

ところ(保健センター名)	とき(10月)
美里	24日(金)9:30~11:00
白山	21日(火)9:30~11:00

## 精神科医師による こころの健康相談

不安、眠れない、閉じこもりなど、こころの問題で悩んでいる人、またはその家族に精神科医が相談に応じます。

**とき** 10月16日(木)14時~15時30分

**ところ** 中央保健センター

**定員** 先着4人

**申し込み** 9月24日(水)から同保健センターへ

## マタニティー倶楽部

**対象** 妊婦

**申し込み** 前日までに各保健センターへ

ところ(保健センター名)	とき(10月)	内容など
中央	15日(水) 13:30~15:30	妊婦さんと赤ちゃんのお口の健康(歯科衛生士)
一志	22日(水) 10:00~12:00	元気に妊娠・出産・育児のできる身体をつくろう(助産師)

## 赤ちゃんの離乳食教室

妊産婦、乳幼児と保護者を対象に栄養士による話、離乳食の試食や実習などを行います。

**申し込み** 9月24日(水)から各保健センターへ

**<生後5~8カ月ごろの内容の話と調理実習>**

ところ(保健センター名)	とき(10月)	定員
河芸	6日(月)10:00~11:45	先着各16人 (初めての人優先)
香良洲	17日(金)10:00~11:45	
一志	28日(火)10:00~11:45	

※エプロンとおんぶひも、三角巾、布巾を持参

**<生後9~18カ月ごろの内容の話と試食>**

ところ(保健センター名)	とき(10月)	定員
芸濃	10日(金) 10:00~11:30	先着20人(初めての人優先)

## 骨こつ健康相談

おおむね20~65歳の人を対象に保健師・栄養士による骨密度測定・相談を行います。

※なお、骨粗しょう症で治療中の人は、かかりつけ医での測定をお勧めします。

**定員** 先着各20人

**申し込み** 9月24日(水)から各保健センターへ

ところ	とき(10月)
久居総合福祉会館	20日(月)13:30~15:30
河芸保健センター	22日(水)9:30~11:30
安濃保健センター	3日(金)9:30~11:30
白山保健センター	1日(水)9:30~11:30
美杉保健センター	24日(金)9:30~11:30

## 丈夫な骨づくり教室

おおむね20~65歳の人を対象に保健師・栄養士による丈夫な骨づくりについての講話・体操、骨密度測定・相談を行います。

**定員** 先着各20人

**申し込み** 9月24日(水)から各保健センターへ

ところ(保健センター名)	とき(10月)
中央	21日(火)9:30~11:30
安濃	29日(水)9:30~11:30